

## Pleurer pour s'exprimer

Pleurer quand on est petit c'est s'exprimer avant les mots. Il y a des pleurs d'inquiétude, de surprise, de désir ou de colère.

Pleurer c'est aussi le moyen de susciter l'attention de l'adulte qui est le seul à pouvoir trouver une solution.

À la naissance, le bébé est très dépendant de l'adulte, il ne pourrait survivre seul. Heureusement, il connaît un bon moyen pour l'appeler en cas de besoin: **pleurer**

Et il dit beaucoup de choses différentes avec ses pleurs car aucun ne se ressemble, il y a le pleur qui veut dire « j'ai faim », celui qui veut dire « j'ai mal », etc..... Que se passe-t-il quand l'enfant pleure ? Son cerveau sécrète l'hormone du stress, le cortisol.

Voici les principaux messages des pleurs :

### « j'ai peur »

Un enfant peut avoir peur du noir mais aussi être anxieux devant les surprises et avoir peur de la nouveauté.

#### Comment réagir ?

Faire preuve de compréhension s'il a peur du noir. Rassurez-le, aidez et encouragez-le, montrez-lui que vous avez confiance en sa capacité de dormir seul.

### « Je veux faire ça, et je veux le faire tout seul »

De 2 ans à 3 ans, c'est l'âge des colères, des frustrations et de la soif d'autonomie, il s'agit d'une étape normale de son développement: il s'affirme et souhaite devenir autonome, même quand sa maladresse ne lui permet pas de réaliser son désir.

#### Comment réagir ?

Rester calme, essayez de nommer l'émotion que l'enfant manifeste et invitez-le à exprimer par des mots ce qu'il ressent.

Dites-lui par exemple : « je vois que tu es fâché, veux-tu m'en parler ? »

Laissez-lui la possibilité d'être autonome

Une fois que vous avez adopté une règle et qu'il la connaît, imposez-la avec fermeté et constance. S'il est contrarié au point de faire une colère, n'essayez pas de le raisonner ni de le punir. Ignorez sa fureur en quittant la pièce. Rappelez-vous que, lorsqu'un enfant fait une crise, il ne se maîtrise plus et a probablement besoin d'aide pour retrouver son calme. Rassurez-le en lui parlant doucement ou en vous tenant près de lui.

### « Je suis fatigué »

De 1 an à 3 ans l'enfant vit tellement de choses nouvelles qu'il y laisse souvent toute son énergie.

#### Comment réagir ?

Montrez-vous empathique, exprimez ce que vous observez cela l'aidera à prendre conscience de sa fatigue et il apprendra peu à peu à s'arrêter. Proposez-lui des activités calmes (dessins, lecture....)

### « Je veux ça »

L'enfant a peut-être pris l'habitude de pleurnicher en montrant du doigt au lieu de demander. S'il obtient toujours ce qu'il veut en agissant ainsi, il risque de continuer.

#### Comment réagir ?

Incitez-le à utiliser des mots, peu à peu il devrait abandonner son habitude de pleurnicher.

### « Occupe-toi de moi »

L'enfant peut pleurer pour obtenir votre attention, il peut même aller jusqu'à s'inventer des maux

imaginaires.

#### Comment réagir ?

Mettez des mots sur la situation et évitez d'accuser l'enfant de mentir, vous l'incitez ainsi à s'exprimer clairement au lieu de pleurnicher.

#### **« J'ai mal aux dents »**

La percée des 2 ou 4 premières dents (les incisives) passe souvent inaperçue, mais celle des dents du fond, la deuxième année est beaucoup douloureuse.

#### Comment l'aider ?

Frottez lui doucement les gencives avec un tissu imbibé d'eau froide et enroulé autour du doigt. Anneau de dentition refroidi au réfrigérateur, évitez toutefois ceux en PVC et ceux qui renferment du liquide.

#### Conclusion :

Même si les pleurs de l'enfant peuvent être énervants, ne le punissez pas, car il pourrait croire que vous rejetez ce qu'il vit. Accueillez plutôt chaleureusement ses émotions, tout en l'encourageant à dire ce qu'il ressent.

Il n'y a rien de tel qu'un bon câlin, ensuite on apportera si possible une solution au malaise mais il faut toujours apaiser l'enfant avant. Plus un enfant a été apaisé à chacun de ses appels, plus il sera en capacité de réguler seul ses émotions en grandissant.

source site web de "Naître et grandir"